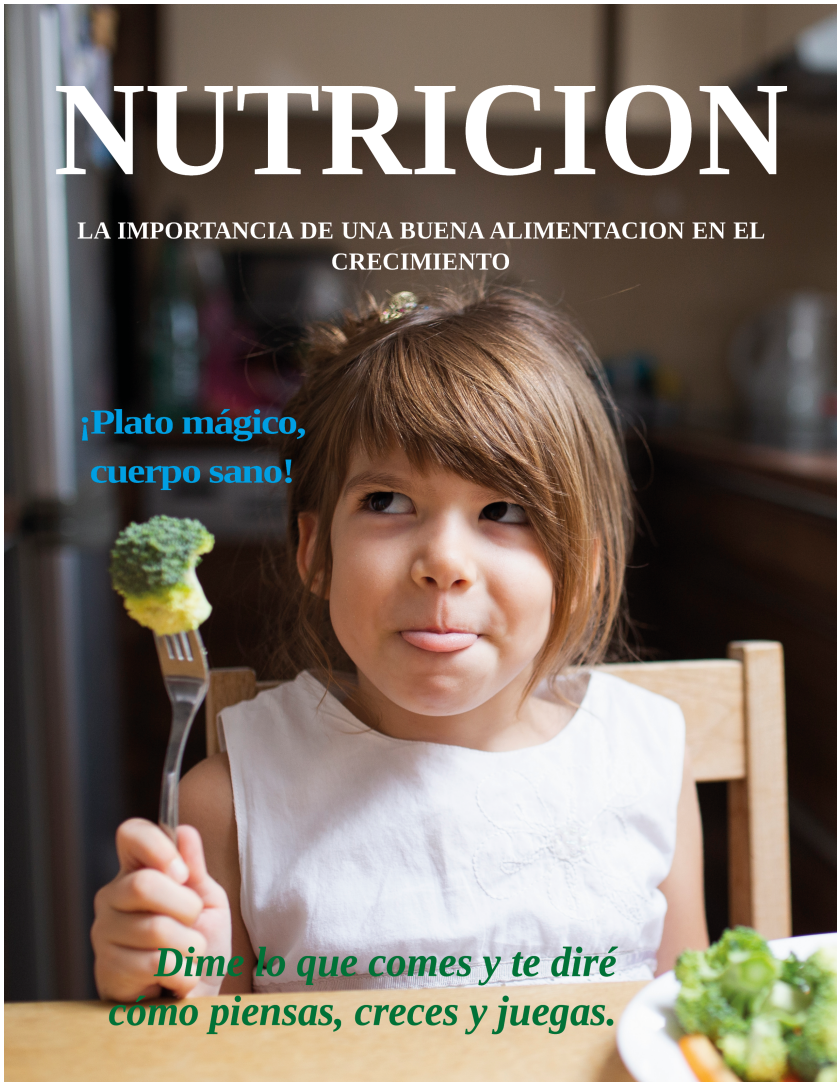
NUTRICION

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION EN EL CRECIMIENTO



¡Plato mágico, cuerpo sano!

Dime lo que comes y te diré cómo piensas, creces y juegas.

TABLA DE CONTENIDO

3. Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable
5. La salud de los niños
6. La Aventura de Tomás y los Colores de la Comida
7. Receta: Brochetas Arcoíris de Frutas
8. Todos los niños y niñas tienen derecho a la nutrición
9. Alimentación del lactante y del niño pequeño

Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable

Introducción

La nutrición para niños se basa en las mismas ideas que la nutrición para adultos. Todos necesitamos los mismos tipos de elementos, como vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasa. todos ellos se denominan conjuntamente nutrientes. Los niños necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según las distintas edades.

La mejor dieta para el crecimiento y el desarrollo de los niños tiene en cuenta su edad, su nivel de actividad física y otras características. Revisa estos consejos básicos de nutrición infantil, basados en las Dietary Guidelines for Americans (Pautas Alimentarias para Estadounidenses) más recientes.

Las comidas que contienen muchos nutrientes y carecen de azúcar, grasas saturadas o sal agregados (o tienen una cantidad limitada) se consideran ricas en nutrientes. Si la dieta se basa en comidas ricas en nutrientes, los niños ingieren los elementos nutritivos que necesitan y, en general, consumen menos calorías. Ten en cuenta estos alimentos ricos en nutrientes:

Proteínas. Escoge mariscos, carnes sin grasa y de aves, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, y frutos secos y semillas sin sal.

Frutas. Anima a tu hijo a que coma distintas frutas, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige frutas enlatadas cuya etiqueta diga que están envasadas en su propio jugo o en almíbar liviano; Esto significa que contienen pocos azúcares agregados. Ten en cuenta que un cuarto de taza de frutas secas cuenta como una ración de frutas frescas.

Verduras. Sirve una variedad de verduras, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige guisantes o judías y combínalos con verduras coloridas todas las semanas. Cuando escojas verduras congeladas o enlatadas, elige opciones con menor contenido de sodio.

Granos o cereales. Escoge granos o cereales integrales, como fideos o pan integral, avena, palomitas, quinoa y arroz integral o silvestre.

Lácteos. Anima a tu hijo a que coma y beba productos lácteos desnatados o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur o queso. Las bebidas de soja fortificadas también cuentan como lácteos.

Trata de limitar las calorías que tu hijo consuma que provengan de lo siguiente:

Azúcar agregado. El azúcar de origen natural, como el que contienen las frutas y la leche, no es azúcar agregado. Algunos ejemplos de azúcar agregado son el azúcar moreno, el endulzante de maíz, el jarabe de maíz y la miel. Revisa las etiquetas nutricionales para evitar los azúcares agregados. Elige cereal con una cantidad mínima de azúcar agregado. Evita los refrescos y otras bebidas con azúcares agregados. Limita la ingesta de jugos. Si tu hijo bebe jugo, asegúrate de que sea 100 % natural, sin azúcares agregados.

Grasas saturadas. Las grasas saturadas provienen principalmente de alimentos de origen animal, como la carne roja, los perritos calientes, las aves, la mantequilla y otros lácteos enteros. La pizza, los sándwiches, las hamburguesas y los burritos son una fuente habitual de grasas saturadas. También abundan en los postres como los pasteles y los helados. Al cocinar, busca formas de reemplazar las grasas saturadas con aceites vegetales y de frutos secos, que proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E.

Sal. La mayoría de los niños de los Estados Unidos consumen demasiada cantidad de sal en su alimentación cotidiana. A la sal también se la denomina sodio. La sal puede estar oculta en los sándwiches, donde se acumula el sodio del pan, la carne, los condimentos y los aderezos. Los alimentos procesados, como la pizza, los platos de fideos y la sopa, a menudo tienen cantidades elevadas de sal.

Motiva a tu hijo para que coma frutas y verduras entre las comidas, en lugar de papas fritas y galletas dulces. Revisa las etiquetas nutricionales y busca productos con bajo contenido de sodio.

Quieres que tu hijo coma alimentos saludables, pero ¿sabes cuáles

son los nutrientes necesarios y qué cantidades se requieren?

“PRIORIZA LA SALUD DE TÚ HIJO”

De 9 a 13 años: pautas diarias para niños

Calorías: De 1600 a 2600, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 5 a 6,5 onzas (de 141 a 184 gramos)
Frutas: De 1 taza y 1/2 a 2 tazas
Verduras: De 2 tazas a 3 tazas y 1/2
Granos o cereales: De 5 a 9 onzas (de 141 a 255 gramos)
Lácteos: 3 tazas

De 2 a 4 años: pautas diarias para niños

Calorías: De 1000 a 1600, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 2 a 5 onzas (de 56 a 141 gramos)
Frutas: De 1 a 1 taza y 1/2
Verduras: De 1 a 2 tazas
Granos o cereales: De 3 a 5 onzas (de 85 a 141 gramos)
Lácteos: De 2 a 2 tazas y 1/2

De 5 a 8 años: pautas diarias para niños

Calorías: De 1200 a 2000, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína. De 3 a 5,5 onzas (de 85 a 155 gramos)
Frutas: De 1 a 2 tazas
Verduras: De 1 taza y 1/2 a 2 tazas y 1/2
Granos o cereales: De 4 a 6 onzas (de 113 a 170 gramos)
Lácteos: 2 tazas y 1/2

De 14 a 18 años: pautas diarias para niños

Calorías: De 2000 a 3200, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 5,5 a 7 onzas (de 155 a 198 gramos)
Frutas: De 2 a 2 tazas y 1/2
Verduras: De 2 tazas y 1/2 a 4 tazas
Granos o cereales: De 6 a 10 onzas (de 170 a 283 gramos)
Lácteos: 3 tazas

FUENTE: *https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335*

De 2 a 4 años: pautas diarias para niñas

Calorías: De 1000 a 1400, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 2 a 4 onzas (de 56 a 113 gramos)
Frutas: De 1 a 1 taza y 1/2
Verduras: De 1 a 1 taza y 1/2
Granos o cereales: De 3 a 5 onzas (de 85 a 141 gramos)
Lácteos: De 2 a 2 tazas y 1/2

De 5 a 8 años: pautas diarias para niñas

Calorías: De 1200 a 1800, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 3 a 5 onzas (de 85 a 141 gramos)
Frutas: De 1 a 1 taza y 1/2
Verduras: De 1 taza y 1/2 a 2 tazas y 1/2
Granos o cereales: De 4 a 6 onzas (de 113 a 170 gramos)
Lácteos: 2 tazas y 1/2

De 9 a 13 años: pautas diarias para niñas

Calorías: De 1400 a 2200, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 4 a 6 onzas (de 113 a 170 gramos)
Frutas: De 1 taza y 1/2 a 2 tazas
Verduras: De 1 taza y 1/2 a 3 tazas
Granos o cereales: De 5 a 7 onzas (de 141 a 198 gramos
Lácteos: 3 tazas

De 14 a 18 años: pautas diarias para niñas

Calorías: De 1800 a 2400, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína: De 5 a 6,5 onzas (de 141 a 184 gramos)
Frutas: De 1 taza y 1/2 a 2 tazas
Verduras: De 2 tazas y 1/2 a 3 tazas
Granos o cereales: De 6 a 8 onzas (de 170 a 226 gramos)
Lácteos: 3 tazas

La salud de los niños

Alimentarse y dormir bien, estar en forma y realizarse controles médicos son fundamentales para la salud de los niños.

Enseña a tu hijo desde una edad temprana a moverse más y a sentarse menos para mejorar su salud física y mental. Disfruten juntos de pasatiempos que impliquen actividad física para dar un buen ejemplo. Ayuda también a tu hijo a descansar lo suficiente. Los buenos hábitos de sueño serán muy útiles para tu hijo en los próximos años.

Una alimentación equilibrada proporciona a los niños los nutrientes necesarios para crecer y mantenerse activos. Alienta a tu hijo a comer alimentos nutritivos. Aprende qué nutrientes son fundamentales y en qué cantidades, y cómo cambian las pautas a medida que tu hijo crece.

Las visitas periódicas al médico para controles y vacunas también son vitales. Comparte cualquier inquietud que tengas sobre la salud de tu hijo con un miembro del equipo de atención médica de tu hijo.

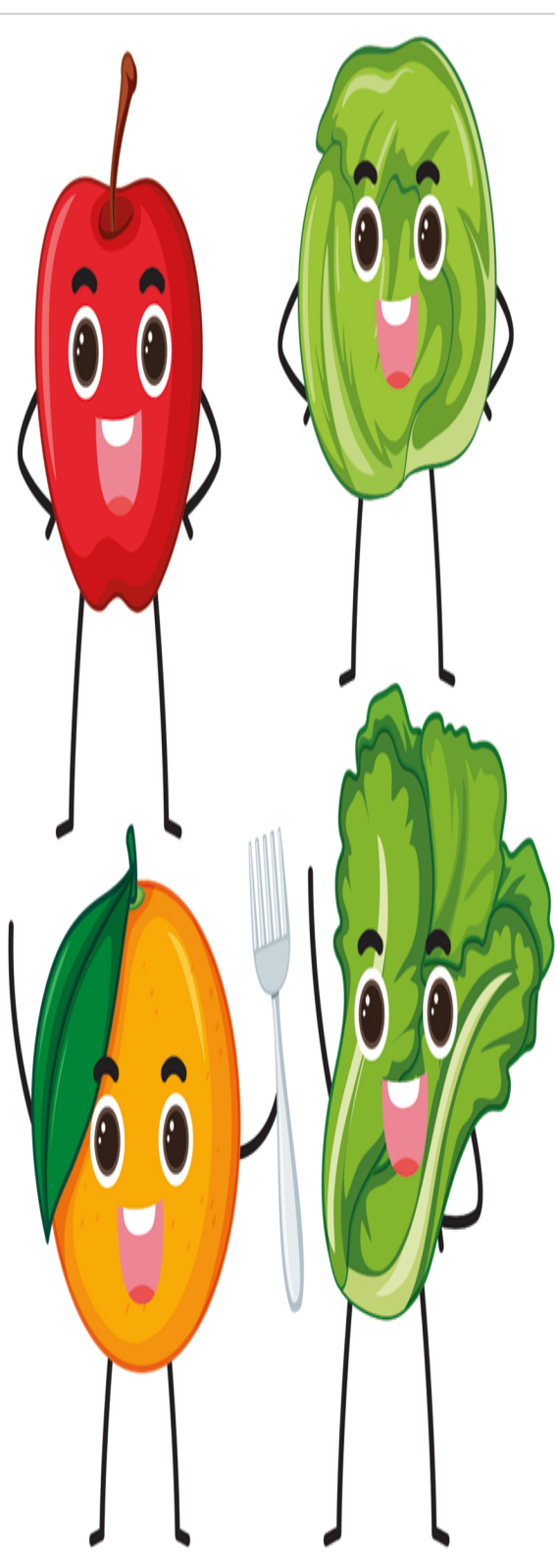
Mantener la seguridad de tu hijo, desde la instalación de un asiento para el carro

hasta enseñarle a lavarse las manos, es una parte importante de su cuidado. Además, hablar de temas sociales y escolares adquiere mayor importancia a medida que el niño crece.

FUENTE: *https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/basics/childrens-health/hlv-20049425*

La Aventura de Tomas y los Colores de la Comida

Había una vez un niño llamado Tomás, que no quería comer verduras ni frutas.
Siempre pedía lo mismo: galletas, dulces y jugos muy azucarados.
Un día, mientras estaba en la cocina, escuchó un murmullo extraño dentro de la nevera: ¡Tomás, ven con nosotros! decía una vocecita suave.
Cuando abrió, se sorprendió: ¡las frutas y verduras estaban vivas y sonrientes!
La zanahoria naranja se presentó: Yo te ayudo a tener ojos fuertes para ver en la oscuridad.
El plátano amarillo le dijo: Yo te doy energía para que corras y juegues todo el día.
La espinaca verde giró como una bailarina: Yo te hago fuerte como un superhéroe.
Y la fresa roja, con una risa traviesa, añadió: Yo cuido tu corazón y te lleno de alegría.
Tomás abrió los ojos como platos. ¡No sabía que la comida de colores tenía tantos poderes mágicos!
Esa noche, pidió una ensalada con todos los colores del arcoíris. Cuando terminó, sintió que tenía más energía, estaba feliz y ¡hasta jugó más tiempo sin cansarse!
Desde entonces, Tomás entendió que comer frutas y verduras era como tener un ejército de superhéroes dentro de él.
Y cada vez que veía un plato lleno de colores, sonreía y decía: ¡Es hora de mi comida mágica!
Moraleja:
Comer alimentos variados y coloridos nos da fuerza, salud y alegría.



Materiales:

•Una hoja con un plato dibujado en el centro (puedes incluirlo en la revista para que los niños lo coloreen).
•Dibujos pequeños de frutas y verduras de diferentes colores (rojo, verde, amarillo, naranja, morado).
•Tijeras y pegante o colores para pintar.

Instrucciones:

1.Recorta o colorea las frutas y verduras que aparecen en la página.
2.Colócalas en tu plato, tratando de tener todos los colores del arcoíris.
3.Cada vez que completes tu plato con los cinco colores, grita:

¡Plato mágico, cuerpo sano!

Variante divertida:

Si se juega en grupo, cada niño dice un "poder mágico" que le da el alimento que colocó en su plato.

Ejemplo:

Zanahoria Me da visión de águila".
Fresa "Me da un corazón fuerte".
Espinaca "Me da super fuerza".

Brochetas Arcoris de fruta

Ingredientes:

• 1 taza de fresas (rojo)
• 1 taza de mandarina o mango (naranja)
• 1 taza de piña (amarillo)
• 1 taza de uvas verdes (verde)
• 1 taza de uvas moradas o arándanos (morado)
• Palitos de brocheta de madera
(Opcional: yogur natural con miel para acompañar)

Preparación:

1. Lava muy bien todas las frutas.
2. Pela y corta en trozos las que lo necesiten (mango, piña, mandarina).
3. Toma un palito de brocheta y ve ensartando las frutas en orden de colores: rojo, naranja, amarillo, verde y morado.
4. Repite hasta llenar todos los palitos.
5. Sirve en un plato bonito, acompañado de un vasito pequeño de yogur con miel para dipear.

“

Presentación divertida:

Puedes poner las brochetas en forma de abanico, simulando un arcoíris. Agregar algodón de azúcar o palomitas blancas al lado para simular las nubes.

Cada color de fruta tiene un poder especial. ¡Cuando los comes todos, tu cuerpo se vuelve fuerte como un héroe del arcoíris!

Todos los niños y niñas tienen derecho a la nutrición

Según la Convención de los Derechos del Niño, todos los niños y niñas tienen derecho a tener acceso a la mejor alimentación posible garantizada por su entorno: padres, familia, escuela y comunidad. En el área de nutrición, UNICEF trabaja en el marco de la Estrategia global de nutrición 2020 – 2030, que tiene como propósito estratégico ayudar a gobiernos nacionales e instituciones a defender el derecho de los niños y niñas a la nutrición y poner fin a todas las formas de la malnutrición infantil.

Desde UNICEF buscamos proteger y promover una alimentación adecuada, servicios y prácticas que sustenten una buena nutrición para un crecimiento y desarrollo óptimos de todos los niños, niñas y adolescentes. También procuramos contribuir al objetivo de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, para garantizar que niños y niñas puedan acceder a una alimentación nutritiva y se ponga fin a todas las formas de malnutrición infantil.

También acompañamos al gobierno, instituciones y comunidad para prevenir y atender todas las formas de malnutrición y proporcionamos asistencia técnica para fortalecer los sistemas que realizan el diagnóstico, tratamiento y prevención de la malnutrición a través de los servicios de salud. Este abordaje se realiza desde varios sectores como agua, saneamiento e higiene, educación y protección, incluyendo acciones con familias y comunidades.

Las acciones de UNICEF en el área de nutrición se enmarcan en:

Promoción de la salud: con estilos de vida saludables para prevenir las enfermedades generadas por el sobrepeso y la obesidad, sobre todo en familias y comunidades. También realizamos campañas de comunicación para transformar entornos obesogénicos y fomentar hábitos saludables en niños y niñas que viven en áreas urbanas, como Me pongo la 10 y Nutrir la vida. Realizamos intervenciones en salud pública relacionadas con normativa, legislación y atención a los sistemas, por ejemplo, las relacionadas con la regulación de la publicidad de alimentos y la promoción del etiquetado nutricional.

Prevención: con estrategias como Seres de Cuidado, que fortalece a las familias y a las comunidades en prácticas clave para una adecuada nutrición, como la lactancia materna. Buscamos que la mamá gestante tenga acceso a una alimentación de calidad que favorezca el desarrollo y crecimiento de su bebé.

También acompañamos a los servicios de salud para fortalecer la prevención de la malnutrición en la población gestante, recién nacidos y bebés hasta los dos años, para garantizar que tengan todos los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo.

Incidencia: realizamos labores de abogacía para que la lactancia materna sea exclusiva en todos los bebés de 0 a 6 meses y después de esta edad la alimentación complementaria sea adecuada, variada y con los requerimientos nutricionales necesarios para el desarrollo infantil temprano. Promovemos la práctica de la lactancia materna con consejerías comunitarias y en el entorno laboral, lo que permite que las mamás puedan asegurar la continuidad de su lactancia en sus trabajos.

Fortalecimiento de los servicios de salud: para UNICEF, la desnutrición es una emergencia. Por ello, trabaja para fortalecer a los servicios de salud en el diagnóstico de la desnutrición, así como para contribuir a definir lineamientos para atenderla, tanto con asesoría técnica como con el suministro de alimentos terapéuticos, equipos e infraestructura según el caso

Nutrir la vida: la campaña de UNICEF con el apoyo de Novo Nordisk

FUENTE:https://www.unicef.org/colombia/nutricion?gclid=Cj0KCQjw58PGBhCkARIsADbDilxfLvAn7IEBpQpalVU9FpnUkqOpWY_pvJvglFnFU4ZxJsr7ZyrdNxkaAgOaEALw_wcB

Sr. Brillant-Savarin: «El placer de la mesa pertenece a todas las edades, a todas las condiciones, a todos los países y a todas las zonas; se mezcla con todos los demás placeres y permanece, al final, para consolarnos de su desaparición».

FUENTE: https://www.hackensackmeridianhealth.org/en/healthu/2018/02/07/tell-me-what-you-eat-and-i-will-tell/#:~:text=En%201825%2C%20el%20gastr%C3%B3nomo%20franc%C3%A9s,y%20te%20dir%C3%A9%20qui%C3%A9n%20eres%22.

Alimentación del lactante y del niño pequeño

1

6

2

3

4

5

De acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño, todos los lactantes y niños tienen derecho a una buena nutrición. Un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición.

Para 2022, se calcula que 149 millones de niños menores de 5 años tendrán retraso en el crecimiento (serán demasiado pequeños para su edad), 45 millones sufrirán emaciación (estarán demasiado delgados para su estatura) y 37 millones tendrán sobrepeso o serán obesos.

Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.

Son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.

Si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se les podría salvar la vida a más de 820 000 niños de menos de 5 años.

La lactancia materna mejora el coeficiente intelectual y la asistencia a la escuela, además de asociarse a mayores ingresos en la vida adulta (1).

La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.

La cifra estimada de muertes de niños debidas a la desnutrición es de 2,7 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños. La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.

Una lactancia materna óptima tiene tal importancia que permitiría salvar la vida de más de 820 000 menores de 5 años todos los años.

La OMS y el UNICEF recomiendan:
Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida; Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida; Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.
Sin embargo, muchos lactantes y niños no reciben una alimentación óptima. Por ejemplo, por término medio solo aproximadamente un 36% de los lactantes de 0 a 6 meses recibieron lactancia exclusivamente materna durante el periodo de 2007-2014.
Las recomendaciones se han revisado para tener en cuenta también las necesidades de los lactantes cuyas madres están infectadas por el VIH. Los tratamientos antiretrovíricos actuales permiten que estos niños tengan una lactancia exclusivamente materna hasta los 6 meses y sigan recibiendo lactancia materna al menos hasta los 12 meses con un riesgo significativamente menor de transmisión del VIH.
Alimentación complementaria
Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de forma inadecuada, el crecimiento del niño puede verse afectado. Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:
Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto, y mantener el contacto visual).
Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.
Lactancia materna
La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la

protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La lecha materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades, y reduce la mortalidad de los niños malnutridos.

Los niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad. Además, obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y tienen mayor asistencia a la escuela. La lactancia materna se asocia a mayores ingresos en la vida adulta. La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.1

La mayor duración de la lactancia materna también contribuye a la salud y el bienestar de las madres. Reduce el riesgo de cáncer de ovarios y de mama y ayuda a espaciar los embarazos, ya que la lactancia exclusiva de niños menores de 6 meses tiene un efecto hormonal que a menudo induce la amenorrea. Se trata de un método anticonceptivo natural (aunque no exento de fallos) denominado Método de Amenorrea de la Lactancia.

Las madres y las familias necesitan apoyo para que sus hijos reciban una lactancia materna óptima. Entre las medidas que ayudan a proteger, fomentar y apoyar la lactancia materna destacan:

• La adopción de políticas como el Convenio de la Organización Internacional del Trabajo sobre la Protección de la Maternidad (N.º 183) o la recomendación N.º 191 que complementa dicho convenio postulando una mayor duración de la baja y mayores beneficios.

• El Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna y las posteriores resoluciones pertinentes de la Asamblea Mundial de la Salud.

• La aplicación de los Diez pasos hacia una feliz lactancia natural que se especifican en la iniciativa «Hospitales amigos del niño», tales como:

• El apoyo de los servicios de salud, proporcionando asesoramiento sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño durante todos los contactos con los niños pequeños y sus cuidadores, como las consultas prenatales y posnatales, las consultas de niños sanos y enfermos o las vacunaciones.

• El apoyo de la comunidad, como pueden ser grupos de apoyo a las madres o actividades comunitarias de promoción de la salud y educación sanitaria.

Las prácticas de lactancia materna responden muy bien a las intervenciones de apoyo, y es posible mejorar en pocos años la prevalencia de la lactancia exclusivamente materna y su continuidad.

FUENTE: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Referencias:
The Lancet Breastfeeding Series papers
Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect
Victora, Cesar G et al. The Lancet , Volume 387 , Issue 10017 , 475 – 490.
Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?
Rollins, Nigel C et al. The Lancet , Volume 387 , Issue 10017 , 491 – 504